

ČEŠI A OPALOVÁNÍ JAK JSME NA TOM?

KDE NEJVÍC RISKUJEME SPÁLENÍ?



39,3 %

lidí nepoužije opalovací přípravek na dovolené v Česku



23,6 %

lidí nepoužije opalovací přípravek na zahraniční dovolené



40,0 %

lidí nepoužije opalovací přípravek na celodenním výletě



87,3 %

lidí nepoužije opalovací přípravek na procházce po městě



53,6 %

lidí nepoužije opalovací přípravek při práci na zahradě



66,9 %

lidí nepoužije opalovací přípravek při rekreačním sportování

ZA JAK DLOUHO SI MYSLÍME, ŽE SE NA SLUNCI BEZ POUŽITÍ OPALOVACÍHO PŘÍPRAVKU SPÁLÍME?

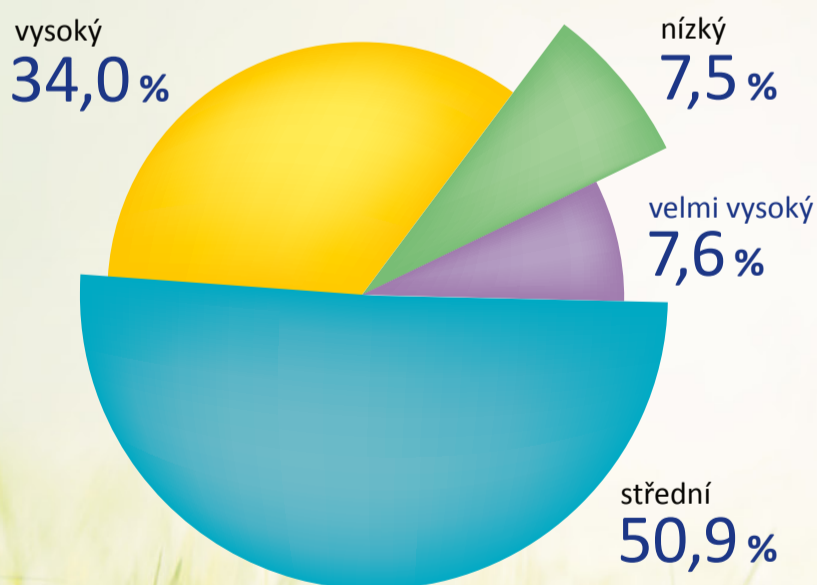


32,9 % lidí si myslí, že na slunci bez ošetření pokožky mohou strávit nejvíce 30 minut

26,0 % lidí si myslí, že na slunci bez ošetření pokožky mohou strávit více než hodinu

10,7 % lidí si myslí, že na slunci bez ošetření pokožky mohou strávit nejvíce 15 minut

JAKÝ OCHRANNÝ FAKTOR VOLÍME PŘI DOVOLENÉ V ČESKU?



JAK ZJISTÍM, KTERÝ OCHRANNÝ FAKTOR JE PRO MĚ VHODNÝ?

		vlastní ochranná doba pokožky:	spálení od slunce:	doporučený ochranný faktor:
Typ pleti č. 1	světlá pokožka s pihami, blond nebo rezavé vlasy, modré nebo zelené oči	5 – 10 minut	okamžitě	30 až 50+
Typ pleti č. 2	světlá pokožka, blond vlasy, modré, zelené nebo šedé oči	10 – 20 minut	rychle	20 až 50
Typ pleti č. 3	lehce snědá kůže, tmavé vlasy, hnědé nebo šedé oči	15 – 25 minut	zřídka	15 až 30
Typ pleti č. 4	od přírody tmavá pokožka, černé a tmavé vlasy, hnědé oči	20 – 30 minut	skoro žádné	10 až 15
Typ pleti č. 5 (dětská pokožka)	velmi světlá pokožka/všechny odstíny vlasů a očí	max. 10 minut	velmi rychle	30 a výše

Příklad:

Ten, kdo patří k typu pleti č. 2, má vlastní přirozenou ochranu pro cca 15 minut pobytu na slunci, aniž by se spálil. Při nanesení opalovacího krému s ochranným faktorem 20 se prodlouží tato doba na 300 minut = 15 (vlastní ochranná doba) x 20 (ochranný faktor přípravku). Tuto celkovou dobu pak může člověk strávit na slunci bez nepříjemného spálení.

